



## Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

## DAFTAR PUSTAKA

- Amirah Diniaty. (2013). *Instrumen dalam Bimbingan Konseling*, Pekanbaru : Cadas- press.
- Djiwandono. (2002). *Konseling Dan Terapi dengan Anak dan Orang Tua*. Jakarta: PT. Grasindo.
- Esty Rokyani. (2009). Efektifitas Konseling Rasional Emotif dengan Teknik Relaksasi untuk Membantu Siswa Mengatasi Kecemasan Menghadapi Ujian.. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Bimbingan Universitas Negeri Surabaya*. Vol. 10. No 2
- Fitri Aulia dan Marfuatun. (2015). Upaya Meminimalisasi Kecemasan Siswa Menghadapi UN Melalui Aplikasi Modul “Menghadapi UN Tanpa Stress”. *Jurnal EducatiO* . Vol. 10 No.10
- Fitri Ningsih. (2016). Efektifitas Teknik Relaksasi untuk Mengurangi Kejenuhan (Burnout) Belajar Pada Siswa Kelas XI di SMA 6 Yogyakarta. Skripsi. Fakultas Ilmu Pendidikan. Universitas Negeri Yogyakarta: Yogyakarta.
- Ghufron, M. Nur & Risnawati S. Rini. (2009). *Teori-teori Psikologi*, Yogyakarta: Arruzz Media.
- Hamid Mukhlis dan Koentjoro. (2015). Pelatihan Kebersyukuran untuk Menurunkan Kecemasan Menghadapi Ujian Nasional pada Siswa SMA. *Gajah Mada Journal Of Professional Psychology*. Vol. 1 No 3
- Hartono dan Boy soedarmadji. (2012). *Psikologi Konseling*. Jakarta : Kencana.
- Hibana Rahman S. (2003). *Bimbingan dan Konseling Pola*. Jakarta. Rineka Cipta.
- Jeffrey, N., Rathus, A.S., & Greene B. (2005). *Psikologi Abnormal*. (Alih bahasa: Tim Fakultas Psikologi UI). Jakarta:Penerbit Erlangga.
- Karina Prabawati. (2016). Tingkat Kecemasan Siswa SMA Menghadapi Ulangan Umum Akhir Semester Antara Siswa yang Bertempat Tinggal Bersama Orang Tua dan Siswa yang Bertempat Tinggal di Kos. Skripsi. Fakultas Psikologi. Universitas Sanata Dharma Yogyakarta: Yogyakarta.
- Kholil Lur Rochman. (2010). *Kesehatan Mental*. Purwokerto: Fajar Media Press.
- Mamat Supriatna. (2011). *Bimbingan dan Konseling Berbasis Kompetensi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Margono. (2008). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.



**Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang**

1. Dilarang mengutip sebagian atau seluruh karya tulis ini tanpa mencantumkan dan menyebutkan sumber:

- a. Pengutipan hanya untuk kepentingan pendidikan, penelitian, penulisan karya ilmiah, penyusunan laporan, penulisan kritik atau tinjauan suatu masalah.
- b. Pengutipan tidak merugikan kepentingan yang wajar UIN Suska Riau.

2. Dilarang mengumumkan dan memperbanyak sebagian atau seluruh karya tulis ini dalam bentuk apapun tanpa izin UIN Suska Riau.

- Mochamad Nursalim. (2013). *Strategi dan Intervensi Konseling*. Jakarta: Indeks.
- Nasiatul Aisiyah. (2013). Upaya Mengurangi Kecemasan Menghadapi Ujian Melalui Konseling Rasional Emotif Teknik Relaksasi Pada Siswa. *Jurnal IKIP Veteran Semarang*. Vol 1. No.2
- Prayitno. (2005). *Konseling Perorangan*. Padang, Universitas Negeri Padang.
- Rosmawati. (2017). Penerapan Layanan Konseling Untuk Mengatasi Kecemasan Siswa. *Jurnal Konseling Andi Matappa* Vol. 1 No.1
- Savitri Ramaiah. (2003). *Kecemasan Bagaimana Cara Mengatasi Penyebabnya*. Jakarta: Pustaka Populer Obor.
- Soli Abimanyu dan Thayeb Manriihu. (2001). *Teknik Labor Konseling*, Jakarta : Permendikbud.
- Subandi. (2003). *Psikoterapi Pendekatan Konvensional dan Kontemporer*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar offset.
- Suharsimi Arikunto. (2010). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: PT. Rineka Cipta.
- Suhertina. (2014). *Dasar-dasar Bimbingan dan Konseling*. Pekanbaru: CV.Mutiara Pesisir Sumatra.
- Sulistiyarni dan Mohammad Jauhar. (2014). *Dasar- dasar Konseling*. Jakarta: Prestasi Pustakaraya.
- Suyono, Triyono, Dany M. Handarini. (2016). Keefektifan Teknik Relaksasi Untuk Menurunkan Stress Akademik Siswa SMA. *Jurnal Pendidikan Humaniora*. Vol. 4 No. 2
- Tohirin. (2008). *Bimbingan dan Konseling di Sekolah dan Madrasah*. Jakarta: PT Raja Grafindo.
- Yeni Karneli. (1999). *Teknik dan Laboratorium Konseling*. DIP Universitas Negeri Padang.
- Yustinus Semiun. (2006). *Teori Kepribadian dan Terapi Psikoanalitik Freud*, Yogyakarta: Kanisius.